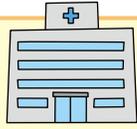




# 病院機能評価を終えて



去る五月十九、二十日に病院機能評価更新の受審を行いました。初回から数えて3回目(二度目の更新)の受審となります。当院は一般病院2の3rd Grade Ver.1での受審で、今回のVer.1での評価点は、医療活動の改善活動に重きを置いたものとなりました。(評価者の)サーベヤーの厳しい指摘が各所にありましたが、講評は考えていたよりは、酷いものではなかったです。最終的な結果については六、八週間先になるということでした。職員の頑張りや結果に結びつく事を祈って、結果を待ちたいと思います。

総務課 安仁屋 政芸



## <ご意見・ご要望>

外の段差で、つまづいて転ぶ人が多いので改善してほしい。

前回もいった事ですが、まだ改善されていないので、再度投書致します。

## <ご返事>

ご指摘ありがとうございます。改善のためには、工事をする必要がありましたので、お時間がかかってしまいましたが、ゴールデンウィーク期間中に玄関の工事が完了しました。

これからも、ご指摘、ご協力よろしくお願いたします。

総務課主任 安仁屋 政芸



## 「わが青春」



画・内科医 上原 和博

## 2016年 国民平和行進日程表

行程	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日時	6月12日(日)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)
コース	名護市辺野古(未定) ~ 松田小学校前	キャンプハンセン(第2ゲート前) ~ 宮森小学校	旧石川市役所 ~ 中部協同病院	ミュージックタウン ~ 嘉数高台公園	比屋良川公園 ~ 南風原黄金森公園	平和祈念公園 ~ 西崎運動公園	豊見城市役所 ~ 県民広場
午前	未定	キャンプハンセン(第2ゲート前)	旧石川市役所	ミュージックタウン	比屋良川公園	平和祈念公園	豊見城市役所
	キャンプシュワブゲート前	伊芸公民館	うるま地域交流センター	宜野湾市民会館	西原町中央公民館	琉球ガラス村	漫湖公園
午後	キャンプシュワブゲート前	伊芸公民館	うるま地域交流センター	宜野湾市民会館	西原町中央公民館	琉球ガラス村	漫湖公園
	松田小学校前	宮森小学校	中部協同病院	嘉数高台公園	南風原黄金森公園	西崎運動公園	県民広場

野菜をたっぷり食べられるヘルシースープをご紹介します。カレー風味にすることで少量の塩分でもおいしくいただけ、減塩中の方にもおすすめな一品です。

### 野菜とトマトのカレースープ (材料) 2人分

- トマト.....1/2ケ
- キャベツ.....100g
- 玉ねぎ.....50g
- ブロッコリー.....70g
- にんにく(みじん切り).....少々
- サラダ油.....小1
- 顆粒ブイヨン.....小1/2
- 水.....1.5カップ
- カレー粉.....適量
- 塩.....小1/5
- こしょう.....少々

### (作り方)

- ① トマトはくし形に切り、キャベツは3cm角に切る。玉ねぎは薄めのくし形に切って長さを半分に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ 鍋にサラダ油とにんにくを熱して香りが立ってきたら玉ねぎを炒め、ややしんなりしてきたらaを加え、煮立ったらキャベツとトマトとブロッコリーを加える。
- ④ 再び煮立ったらカレー粉を加え混ぜ、弱火にして5分ほど煮る。塩、こしょうで味を整える。(1人分62カロリー)



手洗い、うがいをを行い、身の回りを衛生的に保ちましょう。



また、ベッドなどの世話をする、家庭菜園をはじめするなど自分にあつたストレス解消法を見つけることもおすすめです。

深く長く息を吐いてみると緊張が和らぎ、リラククス効果が高くなると言われています。

ストレスをためないStress Management ストレスが血糖値を上げることがわかっています。深く長く息を吐いてみると緊張が和らぎ、リラククス効果が高くなると言われています。

日常生活の中で、エレベーターやエスカレーターではなく階段を利用する、重い物などで車ででかけたときは車をいつもより遠めの駐車場に止めるなど、ちょっとしたことから初めてみる意識改革が決め手です。

今よりこまめに体を動かすウォーキングなどの有酸素運動には血糖値を下げる効果があることはよく知られていますが、「まとまった時間が作れない」方も多くいらっしゃいます。

日常生活の中で、エレベーターやエスカレーターではなく階段を利用する、重い物などで車ででかけたときは車をいつもより遠めの駐車場に止めるなど、ちょっとしたことから初めてみる意識改革が決め手です。

## 栄養管理室だより ⑧ シークワーサー

### 糖尿病予防のための生活の工夫

#### ① 食事の工夫

食後の急激な血糖上昇を防ぐことができる野菜料理から先に良く噛んで味わって食べましょう。

